

5 TIPS FOR DISTANCE LEARNING FAMILIES



Set a Schedule

Kids learn best when they have a daily routine and know what's expected of them. Here's some guidelines for how long kids should be doing school work each day:

- Pre-K - 30 minutes per day
- Elementary school - 5 hours per day
- Middle and High School - 5.5 hours per day

For more information, scan the QR code.



Ask for Help

Your teachers, school counselors and support staff are here to help you. Reach out to us and let us know you need help. Also let us know the best way to contact you (phone, email, text)

- Help your child understand asking for help is a strength not a weakness.

For more information scan the QR code.



Check-in Every Day

We know it's hard to keep your child/young adult motivated each day. Checking in each day with your child can help.

- Ask what classes your child has today
- Ask do you have any assignments you are working on?

For more information, scan the QR code.



Boost Motivation

Celebrate and praise your child for the work they are doing. Positive reinforcement goes a long way and will encourage them to do well.

- Help your child own their own learning by providing support and setting the expectation that they must do their part.

For helpful tips on how to praise your child with words, scan the QR code.



Prioritize Wellness

Staying focused through an entire online class can be challenging. Incorporating brain-breaks and physical activity in between learning sessions can improve your child's attention, relieve stress and prevent anxiety.

- Help your child stay connected with their friends
- Monitor screen time and social media use
- Help your child get enough sleep. Getting enough sleep helps to maintain a healthy immune system and mentally cope.
- Eating healthy foods improves our mood

For more health and well-being tips, scan the QR code.



FOR MORE LEARNING RESOURCES, GO TO:
WCSDPARENTU.COM

FOR LOG-IN HELP, CONTACT YOUR CHILD'S SCHOOL

5 CONSEJOS PARA FAMILIAS EN APRENDIZAJE A DISTANCIA



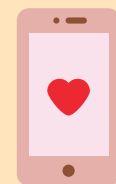
Establecer un horario

Los niños aprenden mejor cuando tienen una rutina diaria y saben lo que espera de ellos. Aquí hay algunas pautas sobre cuánto tiempo deben hacer los niños el trabajo escolar todos los días::

- Pre-K - 30 minutos diariamente
- Escuela primaria- 5 horas diarias
- Escuela intermedia y secundaria - 5.5 horas diariamente

Para obtener más información o ayuda:

Escanear el código QR.



Pedir ayuda

Sus maestros, consejeros y personal están aquí para ayudarlo. Háganos saber si necesita ayuda. Díganos la mejor manera de comunicarnos con usted (teléfono, correo electrónico, mensaje de texto)

- Ayude a su hijo a comprender que pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.

Para obtener más información o ayuda:

Escanear el código QR.



Asistencia todos los días

Sabemos que es difícil mantener motivado a su hijo pequeño todos los días. Hablando con su hijo todos los días puede ayudar.

- Pregunte qué clases tiene su hijo hoy
- Pregunte ¿tiene alguna asignación en la que esté trabajando?

Para obtener más información o ayuda:

Escanear el código QR.



Impulsar la motivación

Celebre y elogie a su hijo por el trabajo que está haciendo. El refuerzo positivo es de gran ayuda y los alentará a hacerlo bien.

- Ayude a su hijo a ser dueño de su propio aprendizaje brindándole apoyo y estableciendo la expectativa de que debe hacer su parte.

Para obtener consejos útiles sobre cómo elogiar a su hijo con palabras, Escanear el

código QR.



Priorizar el bienestar

Mantenerse concentrado durante toda la clase en línea puede ser un desafío. La incorporación de descansos para el cerebro y actividad física entre sesiones de aprendizaje puede mejorar la atención de su hijo, aliviar el estrés y prevenir la ansiedad.

- Ayude a su hijo a mantenerse conectado con sus amigos
- Controle el tiempo de pantalla y el uso de las redes sociales
- Ayude a su hijo a dormir lo suficiente. Dormir lo suficiente ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable y a afrontarlo mentalmente.
- Comer alimentos saludables mejora nuestro estado de ánimo

Para obtener más consejos sobre salud y bienestar, Escanear el código QR.



PARA MÁS RECURSOS DE APRENDIZAJE, VAYA A:
WCSDPARENTU.COM

PARA OBTENER AYUDA PARA INICIAR SESIÓN,
CONTACTE LA ESCUELA DE SU ESTUDIANTE